VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Alimentation et bien-être :
Découvrez l'Astro-cuisine

Actualité :
2 nouveaux livres de recettes !

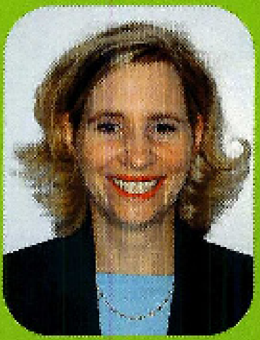
Trucs et astuces :
Les purées et les soupes

17 recettes Thermomix
légères, quotidiennes, festives ou sans gluten

N° 15 Hiver - Printemps 2008

Thermomix

Edito



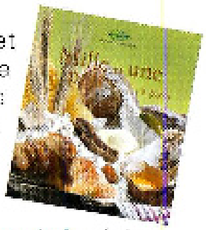
Chère cliente, cher client,

Toute l'équipe Thermomix se joint à moi pour vous souhaiter une bonne année 2008 ainsi qu'à vos familles. En ce début d'année nous vous initions à l'astro-cuisine car votre signe zodiacal a aussi une influence sur votre attitude culinaire !
De plus, nous vous proposons **2 nouveaux livres de recettes** : **« Les soupes en 4 saisons »** en cadeaux hôtesse et **« Mille et une pâte... à pain »** dans notre boutique Thermomix (www.thermomix.fr).
Les trucs et astuces tournent dans cette édition autour des purées et des veloutés de légumes pour varier les plaisirs dans vos assiettes. Coté fiches découvrez des recettes « légères, quotidiennes, festives et sans gluten ». Bonne dégustation !

Bien à vous,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Un nouveau livre dans votre bibliothèque !



La bonne odeur de la baguette chaude et croustillante sortant du four vous donne envie de vous lever le matin ? Croquer à pleines dents dans une pizza maison n'est plus un péché ? Préparer en famille les croissants express du dimanche matin fait naître des vocations chez vos enfants ?
Alors précipitez-vous sur le site www.thermomix.fr rubrique Boutique ou contactez le service client au **02 518 547 47** afin de vous procurer le livre **« Mille et une pâtes... à pain »** désormais disponible à la vente au prix de 30 € TTC !
Élaboré grâce aux précieux conseils de notre conseiller mais aussi boulanger, M. Tétedoie, le livre « Mille et une pâtes ... à pain » regorge d'astuces pour réussir pains et viennoiseries les plus variés et les recettes sont toutes aussi alléchantes les unes que les autres !
Mais jugez plutôt : baguette tradition, pain aux noix, blinis, pains au chocolat, même de la pâte à modeler et bien d'autres encore à confectionner ensemble et à partager !

Sommaire

3 **Trucs et astuces**
- Les purées et les veloutés

4 **L'école Thermomix**
- Les raviolis aux 3 fromages et sauce tomate

5 **Fiches recettes**
- 16 recettes variées et savoureuses
- > 4 recettes légères
- > 4 recettes quotidiennes
- > 4 recettes de fêtes
- > 4 recettes sans gluten

13 **Actualité**
- Le livre « Les soupes en 4 saisons » en cadeau pour nos hôtesses
- Les Gastronomades d'Angoulême

14 **Alimentation et bien-vivre**
- La cuisine sous les étoiles

16 **Saveurs et envies d'hiver - printemps**
- Mangue
- Échalote
- Lièvre

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 00
www.thermomix.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : Anne-Laure Allien
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos : Michel Leprêtre.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799

Le Thermomix est imbattable dans la réalisation des purées et des veloutés. Grâce aux vitesses élevées il est capable de mixer des légumes en purées les plus fines. Les purées permettent de varier les plaisirs sur la table. Des aliments courants deviennent des accompagnements plus originaux et leur goût est intensifié.

Une performance incomparable :

les purées & les veloutés

> Purée de pommes de terre

Pour réussir votre purée, pensez à utiliser des pommes de terre farineuses. Coupées en petits morceaux, vous pouvez introduire jusqu'à 1 kg de pommes de terre (n'oubliez pas d'introduire le fouet avant) et le secret de la recette : elles cuisent dans du lait (400 g) ! A la fin de la cuisson, il suffit d'ajouter du sel et du beurre et on mixe **avec le fouet à vitesse 3** (Livre « à table » p. 98).

> Purées de légumes

La purée de petits pois accompagne parfaitement des viandes fumées, celle de carottes (Livre « à table » p. 98) s'harmonise avec des viandes grillées ou des poissons, la purée de châtaignes est un grand classique pour des volailles. Le principe est toujours le même : on cuit des morceaux de légumes soit dans un bouillon ou dans du lait en ajoutant du sel et du poivre puis à la fin de la cuisson on mixe (sans le fouet !) quelques secondes progressivement de **vitesse 5 à vitesse 10** (TM21 : Turbo) avec du beurre. Quelques idées de purées que vous trouverez dans les anciennes éditions du « Thermomix&Vous » : purée de céleri (n°6),... de courgettes à la tomme de Savoie (n°7),... d'aubergines (n°8),... de chou à la châtaigne (n°10),... de navets (n°12).

> Veloutés de légumes

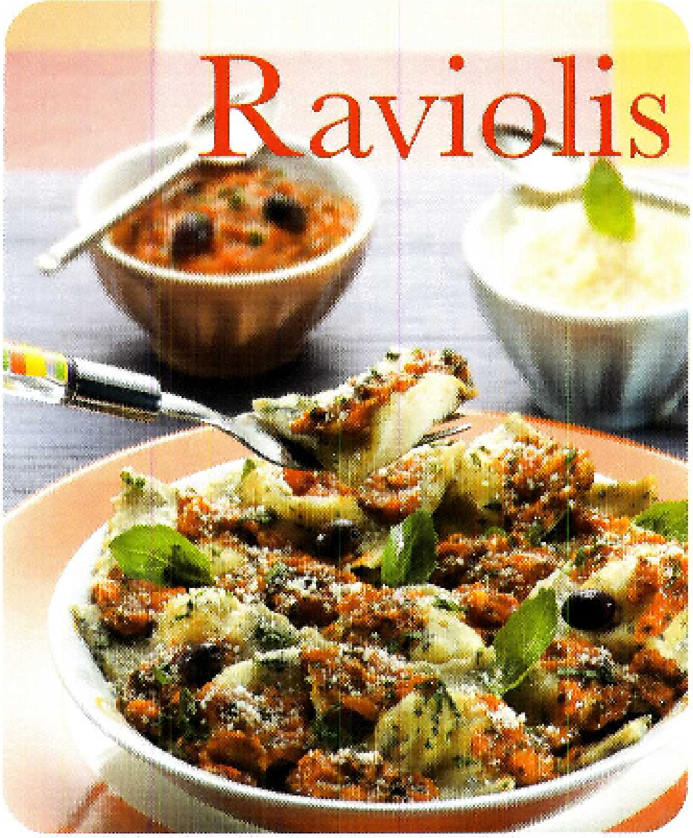
Un velouté est finalement une purée de légumes « rallongée ». Mixez d'abord vos légumes (vitesse 5-6), ajoutez du liquide (eau, bouillon, vin, lait) puis programmez la cuisson. A la fin de la cuisson, mixez **1 mn à vitesse maximale**. Rallongez d'eau et remixez quelques secondes à vitesse 8 (Livre « à table » p. 16). Laissez libre court à votre créativité, sinon quelques suggestions : Velouté de potiron aux moules (n°5),... d'endive (n°6),... de céleri-rave (n°8),... de concombre et crevettes (n°13),... d'asperges et son nuage de jambon (n°0).

> Le démarrage progressif

Pour éviter des projections d'ingrédients chauds hors du bol quand vous réalisez de la purée, les ingénieurs Thermomix ont inventé un démarrage progressif (TM21 et TM31). Dès que le capteur de température identifie que les ingrédients dans le bol ont une **température de 60°C, l'accélération du couteau est automatiquement retardée** quand vous réglez des vitesses élevées ou Turbo. Attention : Si vous versez des ingrédients chauds dans le bol qui n'ont pas été cuits dans le Thermomix cette sécurité ne fonctionne pas... sauf si vous attendez que l'affichage vous indique la température résiduelle à 60°C (TM31 uniquement).

INFO VAROMA

Suite à la demande d'une cliente nous vous informons que le nouveau Varoma est conçu uniquement pour une cuisson avec le Thermomix... pas en micro-ondes !



Raviolis couleur basilic aux 3 fromages et sauce tomate

Préparation : 30 mn + Thermomix : 28 mn

- 300 g de farine (type 55) + extra pour fariner
- 3 œufs (gros)
- 50 g de basilic frais ou surgelé
- 3 c. à café de sel fin
- 50 g de parmesan
- 75 g de ricotta
- 75 g de mascarpone
- 4 tours de moulin de poivre noir
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 belle gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1/2 branche de céleri branche
- 4 grosses tomates bien mûres (ou une petite boîte de tomates pelées)
- 1 c. à café de sucre

Verser la farine, les œufs, 30 g de basilic et 1 c. à café de sel dans le bol et pétrir pendant **2 mn / ⊃ /** . La pâte doit se détacher des parois du bol et former une boule. Sortir la pâte du bol et la laisser reposer pendant 1/2 h recouverte d'un linge humide.
Pendant ce temps préparer la farce : couper le parmesan en gros morceaux dans le bol et mixer **5 sec / vit 5**. Ajouter la ricotta, le mascarpone, le poivre et 1 c. à café de sel et mélanger pendant **10 sec / vit 3**.

1 Fariner le plan de travail, poser la pâte et la couper en 4 pâtons égaux. Les abaisser du plat de la main, fariner légèrement et les passer séparément dans la machine à pâte.

2 Passer d'abord dans le cran le plus large, fariner, puis serrer les rouleaux d'un cran et repasser le pâton dans la machine. Effectuer plusieurs fois cette opération en resserrant l'écartement à chaque passage afin d'obtenir une pâte très fine.

3 Poser un grand rectangle de pâte sur un plan fariné, déposer la garniture en petits tas espacés d'environ 3 cm, sur une moitié de la bande.

4 Rabattre la deuxième moitié de la bande de pâte et souder en pressant avec les doigts de chaque côté de la garniture.

5 A l'aide d'une roulette cannelée, découper de manière à former des raviolis. Piquer chaque ravioli avec un pique en bois pour chasser les bulles d'air. Huiler le Varoma et le plateau vapeur et y répartir les raviolis.

Nettoyer le bol. Mettre l'ail, l'oignon et le céleri dans le bol et mixer **5 sec / vit 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive et cuire pendant **5 mn / 100°C / vit 1**.
Puis ajouter le basilic restant, les tomates, le sel et le sucre, mettre le Varoma en place et programmer pendant **20 mn / Varoma / vit 1**.

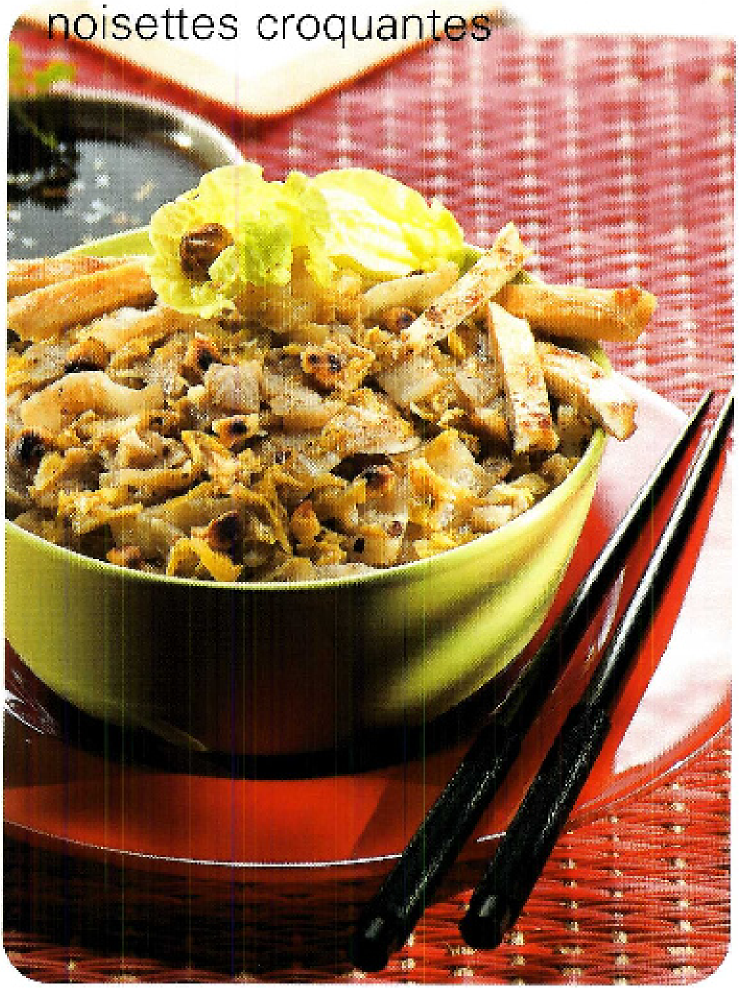
Conseils Thermomix

Servir les raviolis nappés de la sauce tomate. Vous pouvez également faire gratiner avec du parmesan râpé.
Varier les farces suivant vos envies : mixez un reste de viande avec des lardons, de la sauce tomate et des herbes pour une farce bolognaise par exemple.

Œuf en nid d'artichaut

Lotte vapeur façon tagine

Vert de Chine et noisettes croquantes



Poires gratinées au miel et sabayon de pamplemousse

Lotte vapeur façon tagine

Poisson

Préparation : 15 mn + 1 h de marinade + Thermomix : 41 mn

1 gros oignon
4 gousses d'ail
10 g de gingembre frais
4 tomates bien mûres (400 g)
4 brins de persil
4 brins de coriandre
100 g d'huile d'olive
1 jus de citron
1 1/2 citron confit
3 c. à café de paprika
3 c. à café de cumin en grains
1/2 c. à café de piment fort
100 g d'eau tiède
600 g de lotte
5 pommes de terre à chair ferme (500 g)
1 carotte (100 g)
1 c. à café de fumet de poisson déshydraté
3 c. à café de sel
5 feuilles de coriandre fraîche
Des olives vertes

- Eplucher l'oignon, l'ail et le gingembre, les mettre dans le bol et donner 2 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter 2 tomates, le persil et la coriandre dans le bol et hacher 4 sec / vit 5.
- Verser l'huile, le jus de citron, 1/2 citron confit, les épices et l'eau tiède, mélanger pendant 10 sec / ↺ / vit 1.
- Couper la lotte en 4 darnes et les déposer dans le bol, mélanger pendant 20 sec / ↺ / vit 2. Puis laisser mariner pendant 1 heure en remuant de temps à autre. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et la carotte et les détailler en rondelles de 1/2 cm environ. Couper les 2 tomates et le citron restant en moitié.
- A la fin de la marinade, égoutter les darnes de lotte et les mettre dans le Varoma avec le citron confit. Mettre les légumes sauf les pommes de terre, le fumet de poisson, le sel dans le bol puis cuire pendant 15 mn / Varoma / ↺ / vit 1.
- A la sonnerie, ajouter les pommes de terre, mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vit 1.

Conseils Thermomix

Dégustez très chaud parsemé d'herbes fraîches et d'olives vertes. Vous pouvez mélanger l'huile d'olive avec de l'huile d'argan, très douce et parfumée et ajouter 1 c. à soupe de Raz-el-hanout pour un goût plus épicé. Vous pouvez également cuire de la semoule sur le plateau vapeur pendant la cuisson du poisson.

Œuf en nid d'artichaut

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn

1 bouquet de persil
4 artichauts (Camus, tête de chat, suivant la saison)
800 g d'eau
4 œufs
Sel
Poivre
1 c. à café de curry en poudre

- Couper la queue du persil et introduire les feuilles dans le bol, hacher pendant 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et débarrasser dans un récipient.
- Couper la queue des artichauts au ras et découper le tiers supérieur des feuilles d'artichauts. Les disposer dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire pendant 30 mn / Varoma / vit 1.
- Puis laisser tiédir les artichauts 5 mn et enlever le foin situé au centre si besoin à l'aide d'un petit couteau pointu. Casser 1 œuf par artichaut et le placer au centre, saler et poivrer. Puis remettre à cuire pendant 12 mn / Varoma / vit 1.
- En fin de cuisson décorer de persil haché et de curry en poudre.

Conseils Thermomix

Cette entrée simple et diététique est également très esthétique, aussi pouvez-vous la servir sans complexe lors d'un repas de fêtes.
Agrémentez-la de lamelles de poisson fumé ou de magret de canard séché et d'une quenelle de chantilly salée pour un résultat plus raffiné.
Pour un repas complet faire cuire du riz préalablement rincé dans le panier de cuisson.

Poires gratinées au miel et sabayon de pamplemousse

Dessert

Préparation : 10 mn + 1 h d'attente + Thermomix : 10 mn + cuisson au four : 5 mn

80 g de sucre semoule
4 poires bien mûres
1/2 pamplemousse rose
2 c. à soupe de miel liquide
50 g d'eau de vie de poire
4 jaunes d'œufs
1 œuf entier

- Verser le sucre dans le bol et le pulvériser pendant 10 sec / vit 9. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Peler les poires et les couper en 8 quartiers chacune. Peler le pamplemousse à vif. Réserver les zestes. Mettre les quartiers dans le bol et mixer pendant 20 sec / vit 10. Filtrer le jus à travers un chinois en vous aidant d'une cuillère en bois et le reverser dans le bol, ajouter le miel et l'eau de vie, mélanger pendant 10 sec / vit 4. Ajouter les quartiers de poires dans le bol et laisser mariner pendant 1 heure. Les mélanger de temps en temps 5 sec / ↺ / 🥄.
- Pendant ce temps, découper les zestes en fines lanières en ayant pris soin d'éliminer la partie blanche amère. Faire bouillir une casserole d'eau et y plonger les zestes pendant 2 mn. Les égoutter et réserver pour le décor. Quand la marinade est achevée, égoutter les poires et les disposer en rosace dans des plats à gratin individuels, réserver au frais. Récupérer le jus dans un récipient.
- Préchauffer le four sur la position grill à 240°C (th 8-9). Ajouter le sucre et les œufs dans le bol, insérer le fouet et programmer pendant 9 mn / 70°C / vit 3 et verser la marinade en filet à travers le couvercle. Ôter le gobelet.
- Verser le sabayon sur les poires marinées, décorer de quelques zestes de pamplemousse et enfourner en position haute 5 mn environ (suivant la puissance de votre four) le temps de faire gratiner le sabayon.

Conseils Thermomix

Servir tiède saupoudré de sucre glace et d'une quenelle de sorbet mandarine. Vous pouvez remplacer l'eau de vie par du Kirsch.
Pour une recette rapide au quotidien, préférez l'utilisation de poires au sirop léger, et ne faites pas de marinade : préparez directement le Sabayon au pamplemousse.

Vert de Chine et noisettes croquantes

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 23 mn

100 g de noisettes émondées
2 échalotes
1 gousse d'ail
700 g de chou chinois
1 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à café de 4 épices (ou de la muscade)
4 c. à soupe d'huile de noisettes
1 1/2 c. à café de gros sel

- Faire chauffer une poêle anti adhésive, y verser les noisettes et les faire colorer. Puis les mettre dans le bol et les concasser pendant 4 sec / vit 4. Débarrasser dans un récipient.
- Eplucher les échalotes et l'ail et les introduire dans le bol, hacher pendant 4 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide la spatule. Verser l'huile d'arachide et faire rissoler pendant 5 mn / 100°C / 🥄.
- Pendant la cuisson, couper le trognon du chou, couper le chou en 4 et le nettoyer à l'eau froide. A la sonnerie, afin de hacher de manière homogène, mettre la moitié des morceaux dans le bol et hacher 4 sec / vit 4. Vider dans un récipient et mettre le reste du chou dans le bol, hacher 4 sec / vit 4. Ensuite réunir tout le chou dans le bol.
- Ajouter les épices, la moitié des noisettes grillées, l'huile de noisettes et le gros sel et mélanger pendant 5 sec / ↺ / vit 2. Puis cuire pendant 15 mn / Varoma / ↺ / vit 1, ôter le gobelet. Egoutter si besoin et servir aussitôt parsemé du reste des noisettes concassées.

Conseils Thermomix

Facile, légère et rapide à réaliser cette recette est idéale pour accompagner un repas équilibré en rentrant du boulot ! Profitez de la chaleur Varoma pour réchauffer reste de blanc de poulet (ou un filet de poisson) mariné dans un mélange sauce soja-eau-ail haché-citron vert-miel et obtenez un délicieux menu « asiatique »revisité.

Crème d'asperges et pointes aux œufs brouillés

Volaille en gigolette et sa crème de champignons des bois

Pommes de terre en curry (MALAIDHAR ALOO)

Pain d'épices et mandarines en tiramisu

Volaille en gigolette et sa crème de champignons des bois

Viande

Préparation : 30 mn (si la viande n'est pas désossée) + Thermomix : 48 mn

60 g de pignons de pin
4 cuisses (cuisse et haut de cuisse) de poulet
30 g de champignons de Paris
1/2 de bouquet de persil
2 grosses gousses d'ail
120 g de chair à saucisse
1 pincée de muscade
Poivre noir
200 g de mélange de champignons frais
400 g d'eau
100 g de vin moelleux
1 bouillon cube de volaille
1 c. à soupe de fécule de pomme de terre
2 c. à soupe de crème fraîche

● Verser les pignons de pin dans le bol et les cuire à sec pendant 10 mn / 100°C / . Pendant ce temps, à l'aide d'un couteau très pointu et bien aiguisé, enlever l'os du haut de cuisse : côté chair, entailler au milieu et jusqu'à l'os, le dégager par des entailles le long de l'os. Le détacher à la jointure(ou à faire préparer par son boucher).

● Ajouter les champignons de Paris, la moitié du persil et 1 gousse d'ail dans le bol et mixer pendant 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter la chair à saucisse, la muscade et du poivre noir et bien mélanger pendant 2 mn / .

● Farcir chaque cuisse avec 1/4 du mélange et reformer en liant avec de la ficelle de cuisine. Disposer les cuisses dans le Varoma. Laver les champignons frais et les mettre dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, ajouter le vin, le reste du persil, la gousse d'ail, le bouillon cube, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et cuire pendant 35 mn / Varoma / vit 1.

● A la sonnerie enlever le Varoma et réserver. Verser les champignons dans le bol (sauf 2 c. à soupe pour agrémenter) ajouter la fécule et la crème et mixer pendant 20 sec / vit 7. Cuire pendant 10 mn / 100°C / vit 1, ôter le gobelet.

● Rectifier l'assaisonnement. Servir aussitôt les gigolettes de poulet, nappées de crème de champignons, agrémentées des champignons restants et de feuilles de persil.

Conseils Thermomix

Epaississez la crème de champignons d'une cuillérée à soupe de reste de riz froid avant de mixer.
Accompagnez ce plat familial d'un gratin dauphinois.

Crème d'asperges et pointes aux œufs brouillés

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn + Cuisson à la poêle : 5 mn

1 petite pomme de terre (environ 100 g)
1 gousse d'ail
600 g d'eau
1 botte d'asperges vertes (surgelées si besoin et décongelées)
1 bouillon cube de légumes ou de volaille
1 pincée de noix de muscade moulue (ou râpée)
4 œufs (60 g)
1 c. à café d'huile
20 g de beurre
1 c. à soupe de crème fraîche (ou crème d'amande)
Sel
Poivre

● Eplucher la pomme de terre et l'ail, couper la pomme de terre en petits dés. Laver soigneusement les asperges, couper les pointes sur 4 cm et les mettre dans le panier. Détailler les asperges en gros tronçons et les mettre dans le bol ajouter les dés de pommes de terre et l'ail, verser l'eau, le bouillon cube, la muscade, insérer le panier et programmer 10 mn / 100°C / vit 1.

● Pendant ce temps battre les œufs, saler et poivrer. Découper une grande feuille de papier sulfurisé et la passer sous l'eau, la froisser pour la rendre plus souple, huiler légèrement, l'étaler largement dans le Varoma (en prenant soin de laisser des interstices découverts afin de ne pas empêcher la cuisson) et verser les œufs battus. A la sonnerie, sortir le panier et égoutter les pointes d'asperges. Installer le Varoma et cuire 6 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle anti adhésive avec 20 g de beurre, déposer les pointes d'asperges et les faire revenir rapidement pour les colorer. A la sonnerie, remuer les œufs à l'aide la spatule, disposer harmonieusement les pointes d'asperges dessus et cuire à nouveau 6 mn / Varoma / vit 1. Remuer régulièrement, assaisonner.

● Enlever le Varoma, incorporer la crème fraîche dans le bouillon à l'asperge et mixer 30 sec / vit 9. Boucher le couvercle avec le gobelet et couvrir à l'aide d'un torchon afin d'éviter les projections bouillantes.

Conseils Thermomix

Servir la crème d'asperges en entrée agrémentée d'un filet de crème liquide et de baies roses hachées puis les œufs brouillés aux pointes d'asperges pour un repas complet.
Le croquant des pointes d'asperges contraste à la fois avec la texture moelleuse des œufs brouillés et le crémeux du velouté d'asperges.

Pain d'épices et mandarines en tiramisu

Dessert

Préparation : 30 mn + Thermomix : 5 mn

120 g de chocolat noir 64%
4 c. à soupe d'eau
100 g de crème liquide
6 tranches de pain d'épices maison de 1 cm environ (Thermomix)
6 mandarines (ou clémentines)
4 c. à soupe de Cointreau
2 c. à soupe de sucre roux
1/2 c. à café de 4 épices
1 yaourt brassé
200 g de mascarpone à température ambiante
4 zestes d'orange confite

● Poser 100 g de chocolat dans le bol et mixer pendant 5 sec / vit 8. Faire fondre le chocolat avec l'eau pendant 3 mn / 50°C / vit 2. Pendant ce temps préparer des copeaux de chocolat en râpant le chocolat restant avec un économe. Réserver. A la sonnerie, programmer 30 sec / vit 2 et verser la crème en filet à travers le couvercle. Vider le bol et le rincer.

● Couper les tranches de pain d'épices : tailler 4 disques de la taille du fond des verrines (un peu larges), puis couper le reste en bâtonnets de 2 cm environ. Peler les mandarines à vif (enlever les peaux blanches). En mettre 4 dans le bol et mixer pendant 15 sec / vit 9. Ajouter le Cointreau au jus obtenu et donner 1 impulsion de turbo. Filtrer le jus à l'aide d'un chinois au dessus d'un plat. Tremper les morceaux de pain d'épices dans ce jus. Pendant ce temps, détailler les mandarines restantes en quartiers, couper chaque quartier en 2, réserver.

● Verser le sucre et les épices, le yaourt et le mascarpone dans le bol, insérer le fouet et battre le mélange pendant 1 mn / vit 2.

● Le montage : Disposer un disque de pain d'épices au fond de chaque verrine, puis la crème au chocolat, les quartiers de mandarines ensuite la crème épicée ; répéter l'opération jusqu'en haut de la verrine. Décorer avec les copeaux de chocolat et des petits bouts d'oranges confites. Placer au frais pendant 2 h au moins.

Conseils Thermomix

Préférez une version allégée en graisses animales en retirant la crème du coulis chocolat : rajouter 20 de chocolat et de l'eau ; et remplacez la totalité du mascarpone par 1 yaourt brassé au soja et de la crème d'amande. Ce dessert peut être réalisé la veille.

Pommes de terre en curry (MALAIDHAR ALOO)

Accompagnement

Préparation : 15 mn + Thermomix : 41 mn

600 g de pommes de terre
4 gousses d'ail
15 g de gingembre frais
1 c. à soupe de piment vert
2 yaourts brassés
4 c. à café de sel
1 c. à café de curcuma
1 jus de citron vert
1500 g d'eau tiède
4 graines de cardamome
1 c. à café de poivre noir en grains
1 c. à café de sucre en poudre
1 gros oignon
1 c. à café de muscade en poudre
20 g de beurre
1 c. à café de cumin en grains
Des feuilles de menthe

● Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et les poser dans le panier de cuisson. Réserver. Eplucher l'ail et le gingembre, les introduire dans le bol avec le piment vert, mixer 5 sec / vit 7. Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter les yaourts et 2 c. à café de sel et mélanger pendant 20 sec / vit 3. Débarrasser dans un grand saladier. Rincer le bol.

● Verser le curcuma, le citron et l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et cuire 15 mn / Varoma / vit 1. Ensuite retirer le panier à l'aide de la spatule, égoutter les pommes de terre et les verser dans la marinade au yaourt. Mélanger délicatement à l'aide de la spatule et laisser mariner pendant 10 mn environ. Vider l'eau de cuisson dans un récipient et en réserver 200 g. Essuyer le bol.

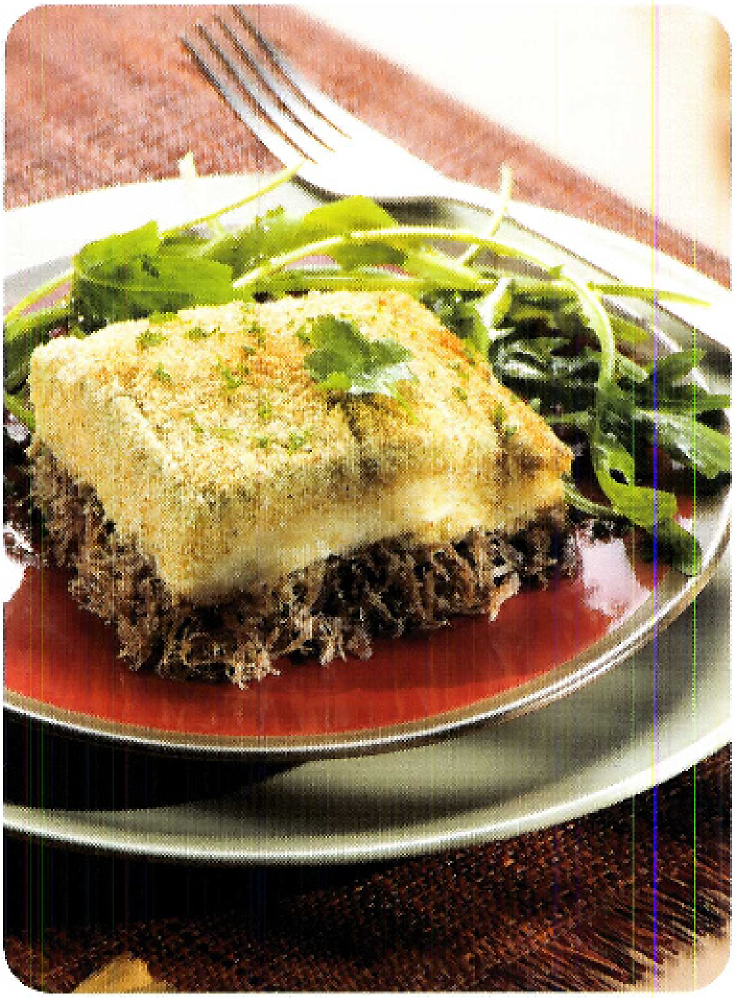
● Pendant la marinade, mettre les graines de cardamome, le poivre et le sucre dans le bol et les concasser pendant 5 sec / vit 8. Ajouter l'oignon coupé en deux et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois à l'aide de la spatule pour faire tomber les ingrédients au fond du bol puis introduire la muscade et le beurre et cuire sans coloration pendant 5 mn / 70°C / vit 1. Ajouter les pommes de terre et la marinade, verser 200 g de jus de cuisson au concasseur, les graines de cumin le sel restant et cuire pendant 20 mn / 100°C / / . Servir parsemer de feuilles de menthe concassées.

Conseils Thermomix

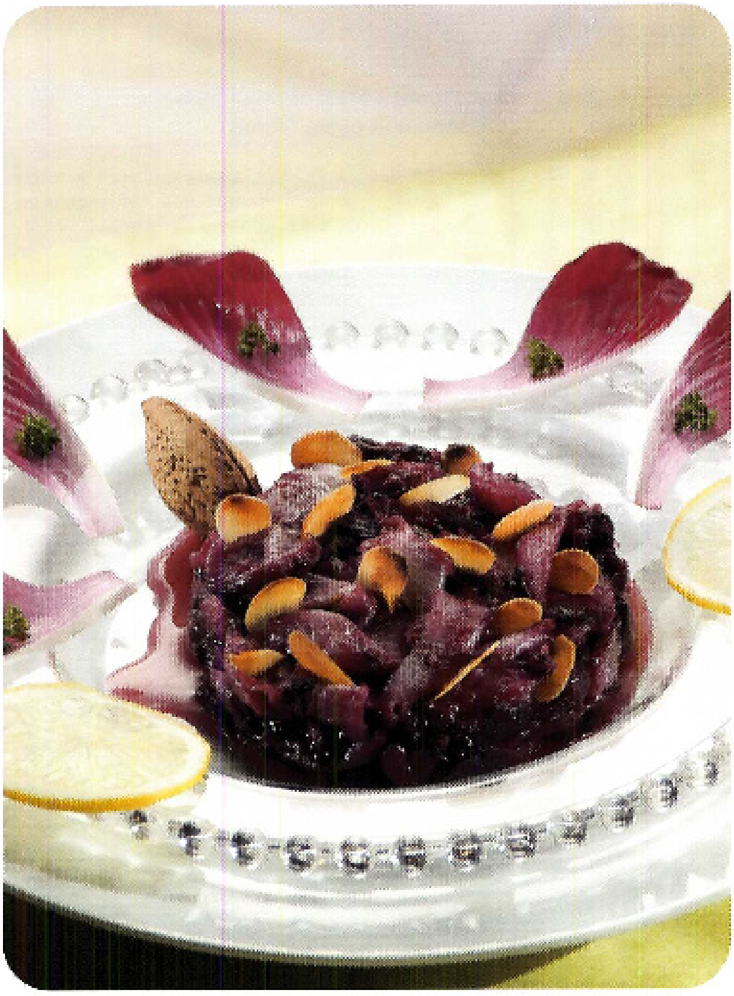
Chaque région et chaque famille en Inde élabore sa propre recette de curry : le mot « curry » signifiant « sauce » dans son usage actuel. Cet original curry de pommes de terre est originaire de la région moghol de Lucknow.
Il accompagnera agréablement viande rôtie ou plat de poisson à la vapeur épicé à votre façon.

Foie gras épicé en robe de terre à la vapeur

Effiloché de canard en Parmentier

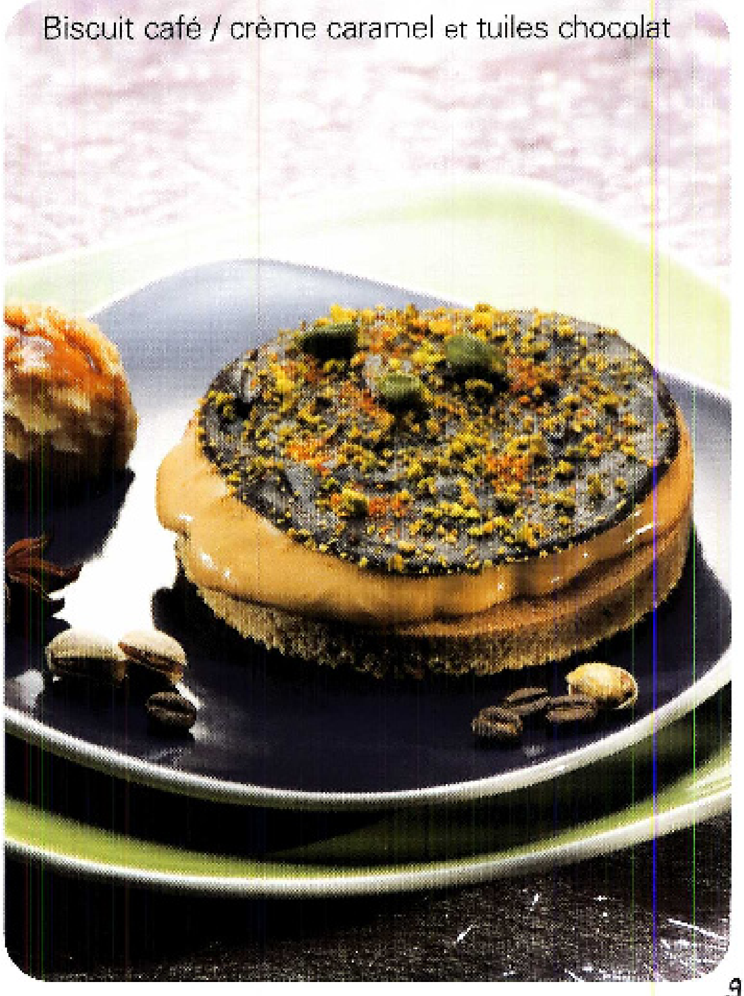


Endives en robe violette



Gourmandise de saveurs

Biscuit café / crème caramel et tuiles chocolat



Effiloché de canard en Parmentier

Viande

Préparation : 10 mn + Thermomix : 33 mn + Cuisson au four : 10 mn

8 brins de coriandre fraîche (ou du persil suivant les goûts)
50 g de pain dur
2 échalotes grises
1 oignon
2 gousses d'ail
4 cuisses de canard confit en conserve
400 g de pommes de terre roseval
300 g de céleri rave
300 g de lait 1/2 écrémé (ou lait de soja)
30 g d'huile d'olive
1 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre

Conseils Thermomix

Ce plat familial revisité fera le délice d'une tablée d'amis (mieux vaudra doubler les proportions !). A accompagner d'une roquette aux noix et vinaigre de framboise.
Servir avec un vin rouge léger, fruité et généreux comme un Merlot ou un vin blanc frais et aromatique par exemple un Pouilly-fumé.

● Mettre 4 brins de coriandre dans le bol, donner 1 impulsion de turbo. Ajouter le pain dur et mixer pendant 10 sec / vit 9. Vider la chapelure dans un récipient et réserver.
● Eplucher les échalotes, l'oignon et l'ail et les mettre dans le bol avec la coriandre restante, donner 3 impulsions de turbo, racler les parois à l'aide de la spatule.
● Gratter les cuisses de canard et récupérer la graisse. Mettre 2 c. à soupe de graisse de canard dans le bol et faire rissoler pendant 7 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps, desosser les cuisses pour ne conserver que la chair confite. A la sonnerie, ajouter le canard dans le bol et chauffer pendant 5 mn / 100°c / ↺ / vit 1. Pendant la cuisson, éplucher les pommes de terre et le céleri et les couper en petits morceaux. A la sonnerie, débarrasser l'effiloché de canard dans un plat à gratin. Réserver. Rincer le bol à l'eau bien chaude.
● Préchauffer le four à 210°C (th 7) position grill. Insérer le fouet, mettre les pommes de terre et le céleri dans le bol, verser le lait et cuire pendant 20 mn / 90°C / vit 1. Ôter le gobelet et remplacer par le panier de cuisson. Puis enlever le fouet, ajouter l'huile, assaisonner et mixer pendant 20 sec / vit 5. Napper le canard avec la purée, saupoudrer de chapelure à la coriandre et enfourner pendant 10 mn le temps de faire dorer le gratin. Servir aussitôt.

Foie gras épicé en robe de terre à la vapeur

Entrée

Préparation : 15 mn + Thermomix : 36 mn 10 sec + Cuisson au four : 10 mn

1 étoile de badiane
1/2 bâton de cannelle
1 c. à café de coriandre en grains
200 g de foie cru déveiné
4 c. à soupe de Cognac
1 c. à soupe de sel
8 tours de moulin de poivre noir
8 pommes de terre (d'environ 50 g, à base assez large)
1000 g d'eau
1 saladier d'eau glacée
De la fleur de sel

Conseils Thermomix

Délicieux en entree chaude accompagnée d'une salade acidulée mesclun, pomme granny ou en bouchées apéritives (faire alors des tronçons de pommes de terre plus petits)
Réserver la chair des pommes de terre pour compléter une purée ou épaissir un potage.

● Mettre la badiane, la cannelle et la coriandre dans le bol, programmer 10 mn / 90°C / vit 1. Puis les concasser pendant 5 sec / vit 6.
● Séparer les lobes de foie et les déposer dans un saladier, arroser avec la moitié du Cognac, saler et poivrer, et saupoudrer avec la moitié des épices torréfiés. Laisser mariner pendant 30 mn au frais. Retourner les lobes de foie et renouveler l'opération précédente. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre. Couper chaque extrémité pour pouvoir les faire tenir debout. Evider d'un seul côté sur une profondeur de 3 à 4 cm, les poser dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson.
● Reconstituer le foie et l'enrouler dans une feuille de film alimentaire en serrant bien pour lui donner une forme de boudin. Recommencer cette opération 3 fois et poser le foie dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 1. A la sonnerie, retourner le foie délicatement et programmer de nouveau 15 mn / Varoma / vit 1.
● Préchauffer le four à 250° C et position grill. A la fin de la cuisson, plonger le foie (dans son emballage) dans le saladier d'eau glacée et le laisser refroidir pendant 15 mn environ. Sortir les pommes de terre et les disposer dans un plat allant au four. Déballer le foie et le détailler en cubes de 2 cm environ et farcir les pommes de terre de foie gras. Enfourner pendant 5 mn. Au sortir du four, saupoudrer de quelques grains de sel.

Gourmandise de saveurs

Biscuit café / crème caramel et tuiles chocolat

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 6 mn 30 sec + cuisson au four : 13 - 15 mn

1 c. à soupe de noisettes décortiquées
100g de chocolat noir à 52%
120 g de sucre en poudre
6 c. à soupe de caramel liquide
120 g de mascarpone
2 gros oeufs
1 c. à soupe de café de café soluble
1 c. à café de rhum
100g de beurre
100 g de farine
1 c. à café de levure chimique
Du piment d'Espelette en poudre

Conseils Thermomix

Accompagnez d'une quenelle de glace au miel.
Créez des formes de tuiles originales en les coulant dans des moules souples de formes variées. Les tuiles peuvent être réalisées la veille et se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.
Servir avec un Rivesaltes aux notes de fruits confits, de café et de tabac.

● Préchauffer le four 180°C (th 6). Mettre les noisettes dans le bol et les concasser pendant 3 sec / vit 5. Les déposer dans un plat allant au four et torréfier pendant 5 mn.
● Pendant ce temps, couper le chocolat en morceaux dans le bol et mixer pendant 10 sec / vit 8. Puis programmer 4 mn / 50°C / vit 1. Etaler une feuille de papier sulfurisé sur une surface plane, « coller » les coins. A la sonnerie, prélever 1 c. à soupe de chocolat fondu. L'étaler en rond avec le dos de la cuillère pour former un disque fin de 10 cm de diamètre environ. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du chocolat fondu. Laisser refroidir 5 mn, parsemer de noisettes torréfiées puis laisser figer pendant 1/2 h à température ambiante. Nettoyer le bol.
● Verser 20 g de sucre dans le bol et pulvériser pendant 5 sec / vit 8. Ajouter le caramel et mélanger pendant 10 sec / vit 3. Introduire le mascarpone et mélanger pendant 30 sec / vit 3. Transvaser dans un récipient et réserver au frais.
● Lever et essuyer le bol soigneusement, beurrer 4 moules souples. Mettre les oeufs et le sucre restent dans le bol, insérer le fouet et battre pendant 1 mn / vit 4. Pendant ce temps dissoudre le café dans le rhum puis incorporer au mélange pendant 10 sec / vit 3. Enlever le fouet, introduire le reste des ingrédients en terminant par la levure et programmer 1 mn / vit 4. Répartir l'appareil à biscuit entre les moules et enfourner pendant 15 mn (suivant la puissance du four, adapter le temps de cuisson)
● Le montage : Laisser refroidir les biscuits ; à l'aide d'une poche à douille, pocher la crème au caramel sur chaque biscuit, puis déposer une tuile au chocolat, saupoudrer de piment d'Espelette en poudre.

Endives en robe violette

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn + cuisson à la poêle : 5 mn

8 endives carmines
Le jus d'un citron
60 g de beurre
100 g de liqueur de violette
1 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
4 c. à soupe d'amandes effilées

Conseils Thermomix

Servir en accompagnement d'une pièce de gibier rôtie ou d'une viande grasse.

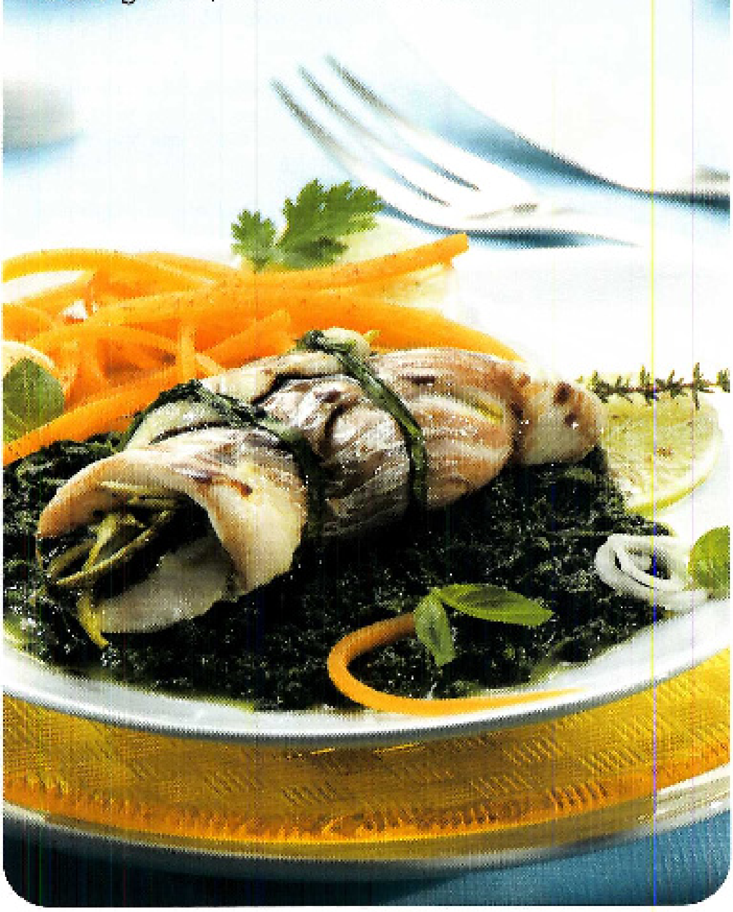
● Couper la base des endives pour enlever l'amertume, les couper en 2 et les déposer dans le bol. Les arroser de jus de citron, ajouter le beurre et programmer 15 mn / Varoma / ↺ / vit 1. Ôter le gobelet.
● A la sonnerie, déglacer avec la liqueur de violette, assaisonner et faire réduire pendant 10 mn / Varoma / ↺ / vit 1. Ôter le gobelet. Pendant ce temps colorer les amandes dans une poêle antiadhésive pendant 5 mn à feu doux.
● A la fin de la cuisson, mixer 5 sec / vit 3. Egoutter si nécessaire. Mouler les endives dans des cercles ou des moules, saupoudrer d'amandes effilées.

Friands aux légumes

Sans gluten

Escargot de cabillaud aux herbes et crème d'épinards

Sans gluten, sans lait et sans œuf



Petits fagots de bettes

Sans gluten, sans lait et sans œuf

Tarte macaron « ganache au chocolat » et fruits secs

Sans gluten et sans lait

Escargot de cabillaud — Poisson

aux herbes et crème d'épinards
Sans gluten, sans lait et sans œuf

Préparation : 15 mn Thermomix : 16 mn + marinade : 15 mn

- 1 citron vert
- 4 filets de cabillaud (140 g chacun)
- 2 carottes
- 20 g de feuilles de basilic frais ou surgelé
- 20 g de feuilles de coriandre
- 10 g de thym citron
- 1 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre
- 60 g d'huile d'olive
- 500 g de feuilles d'épinard frais
- 1 oignon blanc
- 300 g d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- 2 c. à soupe de crème de soja
- 20 g de vinaigre balsamique

Conseils Thermomix

Servir les escargots de poisson sur un lit de crème d'épinards, disposer harmonieusement la julienne de carottes et arroser d'un fin filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Agrémenter des tranches de citron restantes.

● Prélever le zeste du citron et le détailler en fine julienne, couper le citron en tranches fines. Etaler une feuille de papier sulfurisé et humidifié dans le Varoma. Poser la moitié des tranches de citron sur le papier puis les filets de poisson dessus. Eplucher les carottes et les couper en fine julienne, les déposer dans le panier de cuisson. Réserver.

● Mettre les herbes dans le bol et hacher pendant 5 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le sel, le poivre et 30 g d'huile d'olive et mélanger 10 sec / vit 4. Répartir ce mélange sur le poisson, puis ajouter la moitié des zestes. Enrouler les filets de poisson sur eux-mêmes, fermer à l'aide d'un pique en bois ou d'un grand brin de ciboulette. Laisser mariner pendant 15 mn environ au frais.

● Pendant ce temps laver les feuilles d'épinard et éplucher l'oignon et le couper en 4. Introduire les morceaux d'oignon dans le bol et mixer pendant 3 sec / vit 7. Ajouter les épinards et hacher pendant 5 sec / vit 5. Puis verser l'eau et mettre le bouillon cube dans le bol.

● Mettre le Varoma et le panier de cuisson en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 1. A la sonnerie, enlever le varoma et le panier, ajouter la crème de soja dans le bol et mélanger pendant 10 sec / vit 3.

Friands aux légumes — Entrée

sans gluten

Préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn 30 sec + cuisson à la poêle : 10 mn

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bol d'eau froide pour ramollir les feuilles de riz
- 1 petite courgette
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1/2 poivron jaune
- 500 g d'eau
- 4 feuilles de riz
- 2 c. à soupe de purée d'amandes
- 1 c. à café de curry
- 1/2 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre moulu

Conseils Thermomix

Servir bien chaud sur une salade de germes de soja et d'Alfalfa à la sauce soja.

● Eplucher les gousses d'ail et l'oignon. Les mettre dans le bol, les hacher en donnant 2 impulsions de turbo. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans le bol et cuire pendant 10 mn / Varoma / . A la sonnerie, débarrasser dans un récipient et garder au chaud.

● Pendant ce temps, éplucher et couper la courgette (pelée à moitié : une bande sur deux), le poireau et la carotte en rondelles, couper le poivron en fines lanières et les mettre dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et programmer 20 mn / 100°C / vit 1. Ôter le gobelet. Pendant ce temps, préparer les feuilles de riz : imbiber d'eau froide un torchon propre et l'étendre sur le plan de travail. Poser dessus une feuille de riz et humecter d'eau pour la faire ramollir. Procéder de même pour les autres feuilles.

● A la fin de la cuisson des légumes, vider le bouillon de cuisson, mettre les légumes dans le bol, ajouter la purée d'amandes, le curry, assaisonner et mixer 5 sec / vit 4. Puis ajouter la fondue d'oignon et d'ail et mélanger pendant 20 sec / / vit 3.

● Répartir ce mélange sous forme de grosses quenelles au centre des feuilles de riz, rabattre les côtés droit et gauche vers le centre sur les légumes, puis rabattre le bas vers le centre et rouler l'ensemble pour fermer le friand. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive et faire dorer les friands 5 mn de chaque côté à feu moyen.

Tarte macaron « ganache au chocolat » et fruits secs — Dessert

Sans gluten et sans lait

Préparation : 10 mn + Thermomix : 17 mn + cuisson au four : 15 mn

- 1 c. à café d'huile pour graisser le moule
- 150 g de chocolat noir 64%
- 70 g de lait d'amandes
- 1/2 c. à café d'extrait d'amande amère
- 2 blancs d'œufs à température ambiante
- 1/4 c. à café de sel
- 100 g de poudre d'amandes
- 5 c. à soupe de miel d'acacia (ou miel liquide)
- 30 g de noisettes entières
- 30 g de pistaches
- 30 g d'amandes mondées
- 50 g d'oranges confites

Conseils Thermomix

Ce dessert vous permet de vous régaler sans complexe car les apports en sucre et en graisses animales sont réduits ; de plus il est réalisé sans élément contenant du gluten.
Vous pouvez également réaliser cette recette en part individuelle : utilisez alors des petits moules pour le fond de tarte, garnir comme indiqué dans la recette et accompagnez de sorbet à l'orange dans un petit verre et agrémentez de feuilles de menthe cristallisées.

● Huiler un moule à tarte de 20 cm environ et préchauffer le four à 180°C (th 7). Casser le chocolat dans le bol et pulvériser pendant 10 sec / vit 8 (TM21 15 sec / vit 10). Racler les parois avec la spatule pour faire tomber le chocolat au fond du bol. Programmer 5 mn / 50°C / vit 1. Verser le lait d'amandes et l'extrait d'amandes et mélanger 30 sec / vit 3. Placer la ganache au frais dans un récipient.

● Laver et essuyer le bol très soigneusement. Mettre les blancs d'œufs et le sel dans le bol, insérer le fouet et fouetter les blancs pendant 3 mn / vit 3,5. A la sonnerie programmer 3 mn / vit 3 et incorporer progressivement la poudre d'amandes puis verser le miel en mince filet à travers le couvercle du bol. Enlever le fouet, verser l'appareil dans le moule à tarte en aidant avec la spatule et enfourner pendant 15 mn.

● Laver et essuyer le bol. Verser les fruits secs dans le bol et torréfier pendant 5 mn / 90°C / . Puis hacher grossièrement en donnant 2 impulsions de turbo.

● Sortir le fond de tarte macaron du four, laisser refroidir quelques minutes, puis y étaler la « ganache » chocolat amande, recouvrir des fruits secs torréfiés et décorer d'oranges confites. Servir avec une quenelle de sorbet à l'orange pour un dessert gourmand.

Petits fagots de bettes — Plat quotidien

Sans gluten, sans lait et sans œuf

Préparation : 20 mn + Thermomix : 26 mn + cuisson au four : 10 mn

- 500 g d'eau froide
- 150 g de riz
- 16 feuilles de bettes
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 2 petits oignons
- 60 g d'huile d'olive extra vierge
- 200 g de chair à saucisse
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 50 g de vin blanc sec
- 200 g de bouillon de légumes reconstitué
- 1 grosse gousse d'ail
- 400 g de tomates bien mûres
- 1 c. à café de sucre en poudre

Conseils Thermomix

Les végétariens pourront remplacer la chair à saucisse par du poisson, comme de la morue (dessalée !) ou du haddock, ou par un mélange de légumes.

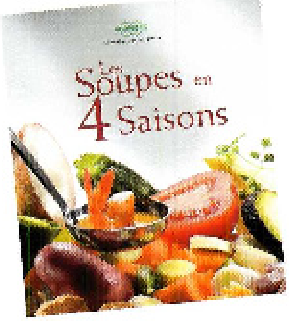
● Verser l'eau froide dans un saladier et y faire tremper le riz. Pendant ce temps laver les feuilles de bettes et les poser à plat dans le Varoma. Réserver. Eplucher la carotte, le céleri et les oignons, les couper en gros morceaux. Mettre dans le bol 1 seul oignon avec la carotte et le céleri et mixer pendant 5 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

● Ajouter 30 g d'huile, la chair à saucisse, 1 c.à café de sel et 1/2 c. à café poivre et cuire pendant 10 mn / Varoma / / vit 1.

● A la fin de la cuisson, égoutter le riz et le verser dans le bol avec le vin et le bouillon et mijoter pendant 10 mn / 100°C / / vit 1. Vider la farce dans un récipient et laisser refroidir. Rincer le bol.

● Mettre l'oignon restant et la gousse d'ail dans le bol et hacher pendant 3 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et le sucre en poudre et mixer 20 sec / vit 7. Mettre le varoma en place et programmer 15 mn /Varoma / vit 1. Pendant ce temps préchauffer le four à 200°C (th 6-7).

● A la fin de la cuisson, rafraîchir les feuilles de bette sous l'eau froide (en passant le Varoma sous l'eau du robinet). Puis les étaler sur le plan de travail et les remplir de farce à la viande. Rabattre chaque côté vers le centre puis rouler bien serré chaque feuille sur elle-même pour la fermer. Placer les fagots de bette dans un plat allant au four et arroser de sauce tomate et de l'huile restante. Enfourner pendant 10 mn.



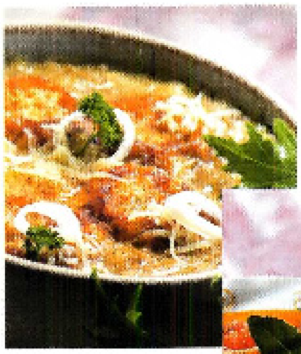
Le livre des soupes

Crème de lentilles corail

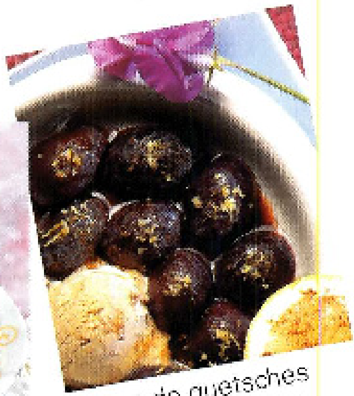
Nage de la mer safrané

Envie de découvrir d'autres recettes de soupes ? Le livre « Les soupes en 4 saisons » vous est destiné car il vous fait découvrir l'univers des soupes, potages, fumets, gaspacho, veloutés et coulis.

Réchauffez-vous au coin du feu autour d'une bonne soupe en hiver, faites plaisir à vos papilles avec les soupes aux légumes du printemps et laissez vous surprendre par les soupes glacées de l'été. Mais la soupe se conjugue au-delà des saisons : soupes salées pour le souper, sucrée pour le goûter ou en dessert, la soupe se déguise allègrement pour divertir petits et grands. Rapide, facile à préparer, peu onéreuse, la soupe n'a que des avantages ! Et la bonne nouvelle, en tant que « hôtesses », votre conseillère aura le plaisir de vous offrir ce magnifique livre lors de votre prochaine dégustation culinaire à votre domicile avec 3 invités ! Appelez-la vite ou contactez-nous au 02 518 547 47 ou sur notre site www.thermomix.fr rubrique contactez-nous/Dégustation culinaire.


Soupe à l'oignon à la marocaine

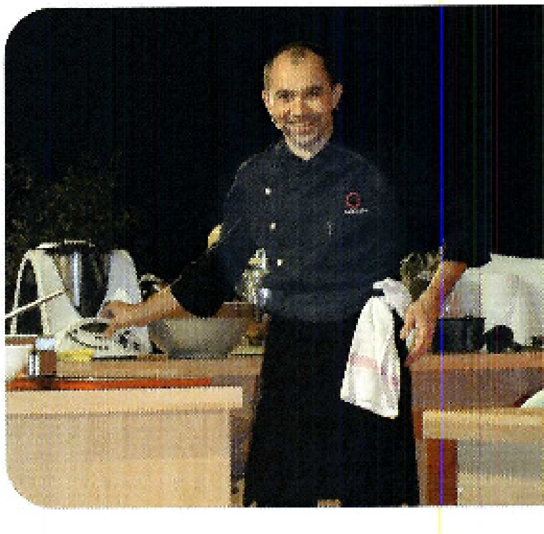
Emincé de veau en soupe de pois chiches


Soupe de quetsches et glace à la cannelle

Le TM 31 aux côtés de chefs de génération.C aux *Gastronomades* d'*Angoulême*

Thermomix est depuis longtemps présent au cœur des cuisines de nos Chefs. La ville d'Angoulême accueillait fin novembre la 13ème édition des Gastronomades. Spectacles de rues, dégustations des produits locaux et surtout la présence de chefs de Génération. C ont attiré plus de 107 000 visiteurs cette année.

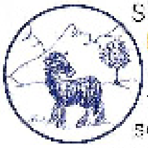
Totalement dédiées au culinaire et à la découverte des goûts et des saveurs, les gastronomades ont organisé une journée de joutes et de leçons de cuisine entièrement menées par les chefs de Génération.C parmi lesquels François Cagnaire, Flora Mikula, David Zuddas, Johann Leclerre (meilleur ouvrier de France 2007) autant de noms qui font rêver et qu'à Angoulême l'on côtoie en toute simplicité.Cette famille de Chefs qui « transcende les Ages, s'ouvre aux échanges, prône la différence, assume sa liberté », est partenaire de Thermomix. David Zuddas fervent utilisateur du TM 31, n'a pas manqué de mettre en avant ce merveilleux outil. L'animateur Renaud Petitdemange explique qu' « entre Angoulême et Thermomix c'est une longue histoire », et ce depuis que Marc Veyrat a porté à bout de bras son TM 21 devant un public conquis !



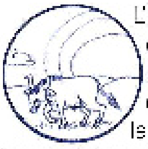
Une nouvelle année débute amenant avec elle son lot de questions « et que me concoctent les étoiles cette année ? » Et si les étoiles guidaient également nos mains dans la préparation de nos bons petits plats ?

La cuisine sous les étoiles

L'astronutrition est une discipline pratiquée depuis des millénaires en Asie. Il existerait un rapport entre les saisons et les éléments ; si dans l'astrologie chinoise on compte 5 saisons et 5 éléments, en Occident on en dénombre 4. Ainsi le Feu **(bélier, lion, sagittaire)**, la Terre **(taureau, vierge, capricome)**, l'Air **(gémeaux, balance, verseau)** et l'Eau **(cancer, scorpion, poissons)** et chaque saison déterminent des caractéristiques psychologiques et physiologiques pour chaque signe.

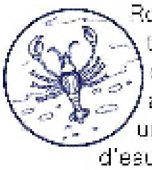


Signe solaire par excellence, le **bélier** est d'un caractère impétueux, en quête de nouveautés et de variétés. Hôtesse généreuse et souvent pressée, vous aimez surprendre vos invités par des recettes originales mais rapides à réaliser. Les associations innovantes marquent votre cuisine. Aussi **le vert de Chine aux noisettes croquantes** proposé (page 5) saura vous plaire en accompagnement d'une pièce de viande rouge rôtie.



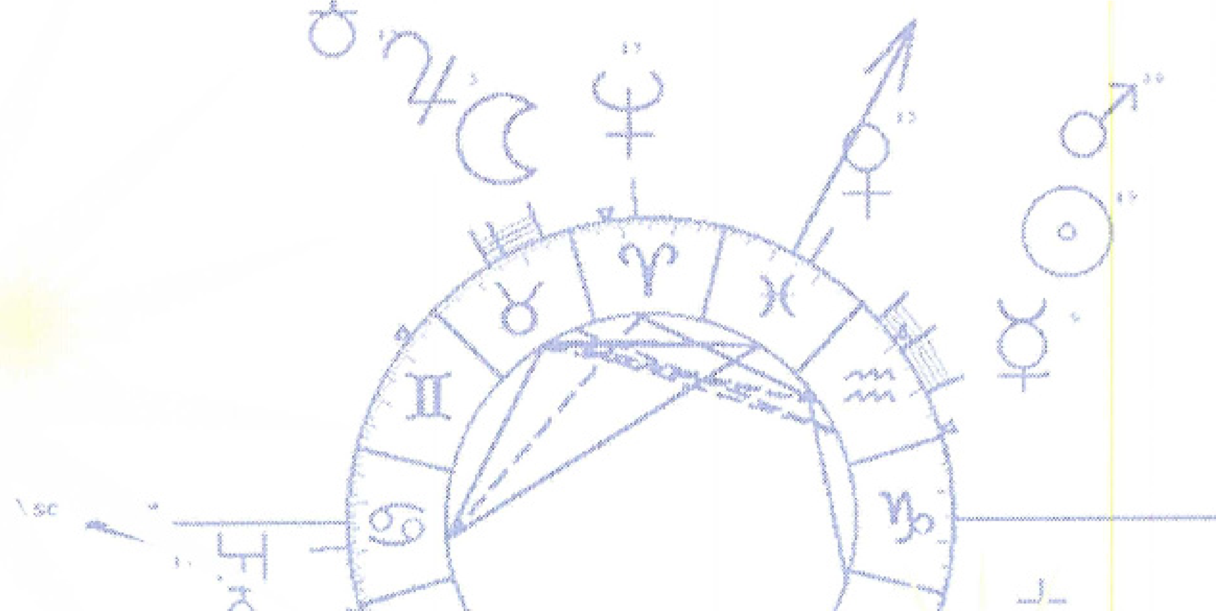
L'hôtesse **taureau**, signe de terre est dotée d'un caractère très gourmand. Entière, perfectionniste et sensuelle, vous êtes attachée à la tradition et aux recettes de terroir. Vos invités se retrouvent autour de repas alliant plaisir esthétique et gourmandise : pourquoi ne pas leur offrir en entrée le sensuel **œuf en nid d'artichaut** (page 5) ? Ils apprécieront tout d'abord la beauté de la fleur avant de déguster, avec les doigts, les feuilles trempées dans l'œuf poché !

Signe d'Air et connue pour être imprévisible, la native des **gémeaux** reçoit d'abord avec le souci de plaire par une atmosphère conviviale et spirituelle ; aussi les repas paraissent parfois frugaux. Cependant, le versatile gémeau sait aussi faire preuve d'inventivité et de gourmandise pour enchanter ses convives en réalisant des associations de génie et inédites telle **les endives en robe violette** (page 9).



Romantique, attachée aux valeurs traditionnelles, Dame **cancer** fait de sa maison un refuge chaleureux au centre de laquelle la cuisine tient une place prépondérante. Signe d'eau elle est artiste et réinvente sans cesse ses classiques. C'est pourquoi **l'effiloché de canard en Parmentier** (page 9) pourrait faire partie d'un menu moderne et authentique qu'elle affectionne.

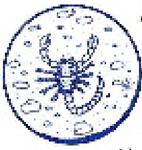
Généreuse, aimant l'abondance et les fastes, le **lion** recherche aussi la reconnaissance et n'hésite pas à s'exposer à travers une cuisine très originale voire extravagante. Malgré



tout elle est perfectionniste et attache un soin tout particulier à choisir des produits de qualité, alors peut-être trouverez-vous sur sa table **le foie gras épicé en robe de terre** (page 9) !

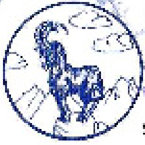
D'une nature portée vers un classicisme sobre et raffiné, la native de la **Vierge** organise pour ses hôtes des repas élaborés et choisis dans les moindres détails. Elle préfère les petits comités tranquilles auxquels elle mitonne des plats équilibrés, sans excès mais présentés avec beaucoup de soins, tels la **Gourmandise de saveurs** (page 9).

Fantaisiste et ouverte aux autres, l'hôtesse **Balance** apprécie les tablées consensuelles et harmonieuses autour d'un repas élégant et fin mais au cachet très personnel. Très romantique, elle privilégie les tête-à-tête autour d'un repas délicat, pourquoi pas **une crème d'asperge et ses pointes aux œufs brouillés** (page 7) ?

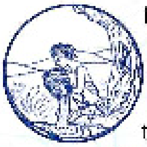


Aimant volontiers bousculer les codes, passionnée et d'une nature gourmande le **scorpion** reçoit souvent autour d'une table riche. Ses petits plats lui ressemblent et développent des parfums épicés et intenses empruntés à la sensuelle cuisine orientale, comme **le malaidhar aloo** (pommes de terre en curry page 7).

De nature conviviale et généreuse, l'hôtesse **sagittaire** est aussi une voyageuse dans l'âme. Réunir de grandes tablées d'amis est une occasion de partager les récits d'aventures ou du moins des recettes ramenées de ses nombreux voyages même imaginaires. Fantaisiste elle aime réinterpréter les recettes, à l'instar par exemple du **Pain d'épice et mandarines en tiramisu** (page 7).



En vraie terrienne, la native du **capricorne** est d'une nature simple et rationnelle. Elle refuse souvent les mondanités et la superficialité. Aussi elle préfère la compagnie de ses proches auxquels elle mitonne des plats simples et chaleureux couleur terroir tel **les gigolettes de volaille à la crème de champignons** (page 7).



Femme ouverte et altruiste, recevoir lui permet d'allier discussions et gastronomie. Adepte d'une modernité construite sur des traditions éprouvées, madame **verseau** se sert de toutes les dernières tendances afin de concevoir une cuisine à la fois originale et délicate comme des **poires en sabayon de pamplemousse** (page 5).

Idéaliste et sensible, très à l'écoute de son prochain, le **poisson** aime créer une atmosphère intimiste et chaleureuse. Ce signe d'eau d'un caractère rêveur s'évade en préparant des menus assez exotiques, avec une base de produits de la mer, aussi **la lotte vapeur façon tagine** (page 5) pourrait faire partie de ses favoris.

Les principes de l'astronutrition sont basés comme dans le tao (philosophie chinoise de l'équilibre inspirée par l'observation et la contemplation de la nature) sur l'idée que le corps et l'esprit sont intimement liés, que le corps « nous est fourni par la terre et le ciel ».

Saveurs et envies de hiver-printemps

Les Légumes

- Tomate, carotte primeur, bette.

Les Fruits

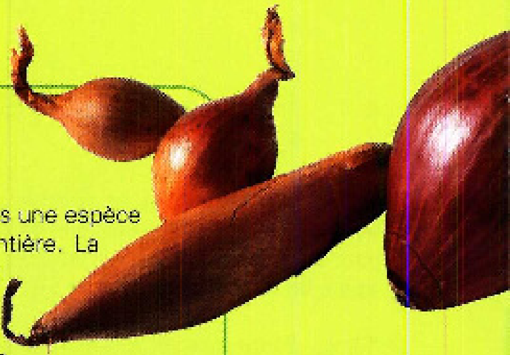
- Ananas, datte, pamplemousse.

Les Poissons

- Goujon, bar, carpe.

Les Viandes

- Bœuf, chapon, oie.



L'échalote

L'échalote qu'on se le dise n'est pas une espèce d'oignon mais une espèce à part entière. La plus rare, mais la meilleure, est l'échalote grise à la peau épaisse et rugueuse. On la trouve beaucoup l'Eté mais se conserve mal car elle fermente. La plus courante est l'échalote rose ou échalote de Jersey. Tout comme l'oignon, l'échalote n'est pas sans intérêt pour la santé : consommée régulièrement elle augmenterait la fluidité du sang, participerait à faire baisser le taux de cholestérol dans le sang et préviendrait certains cancers. Crue finement hachée dans un vinaigre de vin, elle est l'accompagnement idéal des huitres. Cuite dans sa peau à four chaud, elle devient le délicieux accompagnement d'une pièce de bœuf.

La mangue

Vénérée des hindous depuis l'époque où Bouddha méditait à l'ombre des manguiers, la mangue est depuis à la base de la cuisine quotidienne indienne sous forme de poudre (« amchoor »). Tommy Atkins rouge orangée, un peu fibreuse ou encore Kent, jaune et sans fibres il existe de nombreuses variétés de mangue et la couleur n'est pas le meilleur indicateur de maturité. Seuls leur parfum prononcé et la souplesse de la pulpe peuvent vous aider dans le choix du meilleur fruit. Riche en provitamine A et en vitamine C, la mangue contient également de la vitamine E ainsi que du fer et du Potassium et apporte au cœur de l'hiver du tonus dans notre assiette sans beaucoup de calories (60 kcal /100 g)! Généralement consommée crue, elle se marie délicieusement aux salades légères découpée en fines lamelles. Elle accommode de façon originale les plats exotiques épicés de curry ou de gingembre, et on la retrouve avec bonheur dans le chutney qui condimente les viandes froides.

Le lièvre

Le lièvre est un gibier qui se consomme frais en période de chasse mais il se congèle très bien si bien que vous pouvez en consommer toute l'année. Sa chair est de couleur plus sombre que celle de son cousin domestique, celle du jeune lièvre est également très tendre et mérite d'être consommée rôtie. Le lièvre de plus d'un an peut peser jusqu'à 4 kg et sa chair se révèle excellente marinée car ainsi attendrie. Le lièvre est tout à fait indiqué dans le cadre de régimes équilibrés : sa richesse en protéines lui confère un fort pouvoir rassasiant et sa faible teneur en graisses (moins qu'un poisson blanc) permet de contrôler l'apport en calories.